

自炊でセルフマネジメント力を鍛えよう！

最近本をコピーして自分で電子ブック化することを「自炊」というそうですが、そうではありません。自分で食事を作る事です。

皆さんはお家で料理をしますか？



料理をするために、自分で目標を立て、時間や行動をコントロールし、目標を達成する。これはセルフマネジメントの第一歩です。

○セルフマネジメントって何？

「自己管理」のことです。社会人には自分自身を適切に抑制・管理することが必要とされます。時間・感情・行動・健康…いろいろな自己管理がありますが、「何をどう食べるか」という食のマネジメントはあなたの基礎をつくる重要な自己管理のひとつです。

🍳料理をするとセルフマネジメント力・段取り力が付く！

○一食作るだけでも頭はフル回転！！

ひと言で「料理」と言っても、「献立を立てる」「買い物をする」「道具を用意する」「料理する」「盛り付ける」「片づける」など、たくさんの行程が含まれています。

ごはんを炊きながらおかずや味噌汁など、2品3品作るためには頭はフル回転です。これを毎日こなすだけでも、相当な段取り力が身に付きます。段取り力は将来社会に出た時、仕事をする時にとっても役立ちます。学生の内からぜひ、料理を身に付けてはいかがですか？



🍳自炊のよいところ



安全・安心

材料から自分で用意するので、何が入っているのかわかるから安心

バランスの良い食事ができる

外食は野菜が少なく脂質・炭水化物が多くなりがち。自炊はバランスを考えて作ることができるので、◎。



喜んでくれる人がいると、きっと楽しい！

自分のために作るだけでは、そのうち嫌になってしまうかも。手料理を食べて喜んでくれる人がいるとやる気が続きますね。

○月に一度は持ち寄りパーティー

友達数人と手料理を持ち寄ってパーティーをするのはどうでしょう？ レシピを交換しあって、レパートリーも増えますね。



○実家暮らしの人は、料理当番を買って出ましょう

忙しいお父さんお母さんのために週に一度は料理当番をすると家族に喜ばれるのではないのでしょうか。「我が家の味」を教えてもらったり、新しいもの・珍しいものに敏感な、大学生目線の新たな料理を家庭に取り入れる機会にもなりますね。

お料理一年生、はじめの一步！

料理を始めるためには包丁などの調理道具は必要ですが、あれもこれもというわけにはいきませんね。

包丁、まな板、鍋、フライパンがひとつずつあるとよいでしょう。フライパンは、小型で深めのものがあると焼くだけでなく、煮る・ゆでる・揚げるもできるのでとっても便利です。



ふた付の深型フライパン一つで、煮る、焼く、茹でる、揚げることができますよ！

○基本の調理法をマスターしよう

料理には、**煮る、焼く、茹でる、揚げる、蒸す** などの調理法があります。同じ調理法に偏らず、「焼き物と煮物」、「揚げ物と茹で物」などを組み合わせて献立を立てるとよいですよ。



最初から、「全て手作り」はハードルが高いです。今は**レンジでチン**もスタンダードな調理法。便利な調味料やドレッシングを使ったり、保存の効く冷凍食品や乾物を常備したり、いざという時の為に缶詰を用意しておくなど、無理をしないで自炊を続けましょう。

